

7/12 1888号

成田版

毎週 土曜日 発行



公式HP



公式アプリ

エイト情報

Take Free

健康的な食生活のために

糖のこと正しく知りたい！

世の中には健康についての情報があふれていて、どれが正しいのか分からず戸惑ってしまいます。食の中心をなすとも言える「糖」についても同様です。そこで、国際医療福祉大学成田病院の竹本稔医師に「糖」について教えていただきました。

糖は特に脳にとって大切なもの

「糖は、体にとってどんな役割を果たしているのですか？」

糖質は、1g当たり約4キロカロリーのエネルギーを産生し、様々な臓器で利用されます。特に、炭水化物から得られるブドウ糖は細胞にとって主要なエネルギー源であり、脳は通常の状態において、ほぼブドウ糖のみをエネルギー源として利用しています。

砂糖や果糖等の過剰摂取には注意

「体によい糖」「体に悪い糖」というのはありますか？」

適切な量を摂取している限り、一概に区別することはできません。

しかし、清涼飲料水やスナック菓子に多く含まれる砂糖や加糖食品を過剰に摂取すると、血糖値が急激に上昇し、あるいは脂肪が蓄積しやすくなるといった健康リスクが懸念されます。特に、清涼飲料水のように液体で摂取する糖は吸収が速く、過剰摂取になりやすい点に注意が必要です。また、清涼飲料水や果物に多く含まれる果糖は、主として肝臓で代謝されるため、過剰に摂取すると脂肪に交換されて脂肪肝の原因になることが知られています。

一方で、玄米、全粒粉



教えてくれた方



竹本 稔 医師

国際医療福祉大学医学部 糖尿病・代謝・内分泌科学教授(代表)
国際医療福祉大学成田病院 糖尿病・代謝・内分泌内科部長
予防医学センター長

第40回 糖尿病教室

7月26日(土)、国際医療福祉大学成田病院 健診棟4階・成田国際ホールにて。13時～15時(12時半開場)。参加無料。「肥満と糖尿病：インクレチンで一石二鳥の解決策？」をテーマにした竹本医師のお話の他、「肥満・糖尿病・サルコペニア」についてや、猛暑を乗り切るための生活や食事、脂質検査、薬の脱水注意等について、各分野のエキスパートが分かりやすく解説。

参加申し込みは、電話・ホームページ、または下の二次元コードより。
問/国際医療福祉大学成田病院 ☎0476-35-5600



申込は
こちらから▶

エネルギー摂取の半分は炭水化物で

「糖の適正な摂取量はどのくらいですか？」
低炭水化物食と低脂肪食が体重・血糖・脂質等に与える影響を比較した研究も報告されており、どちらの食事も、適切に継続すれば体重減少に効果があるとされています。

一方、米国の45～64歳の成人1万5千48人を対象とし、平均25年間に行われた追跡調査を行った研究では、総エネルギーに占める炭水化物の割合が50～55%の群が最も死亡リスクが低かったと報告されています。

炭水化物を制限する事は、不足するエネルギーを他の栄養素で補う必要があります。しかし、炭水化物の代わりにタンパク質を多く摂取しすぎると、腎機能に問題がある方は腎臓への負担が増え、脂質の摂取が過剰になると、脂質異常症や心疾患等のリスクが高まる可能性があります。

日本人はもとより農耕民族であり、炭水化物を多く摂取する食生活が続けてきました。日本では欧米人に比べ動脈硬化性疾患の発症率が低いとされており、その背景に



血糖値の上昇を抑える工夫を

「血糖値の上昇を抑えるには？」

私たちの体の中心で、血糖値を下げることのできるホルモンが、膵臓から分泌されるインスリンです。肥満はインスリンの効果を増強させるため、適切なカロリー摂取を避け、適度な運動を行い、適正な体重を維持することが重要です。

また、食後の急激な血糖値の上昇も血管にダメージを与え、動脈硬化を進行させる要因となります。そのため、やはり単糖類(ブドウ糖・果糖等)や加糖食品の過剰摂取は控えることが推奨されます。

加えて、糖質を摂取する前に野菜などの食物繊維を多く摂ることも推奨されます。食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、潜在的に有害な菌の抑制に寄与することも多くの研究で示されています。

最近話題の「糖化」とは？

「最近「糖化」という言葉を耳にしますが、これはどういうものなのでしょうか？」
糖化とは、糖(ブドウ糖)がタンパク質や脂質と非酵素的に結びつくことで、それに



より終末糖化産物(AGEs)が生成されます。過剰なAGEsは老化や動脈硬化、糖尿病の合併症の一つにはアルツハイマー病等の原因になることが知られています。AGEsの蓄積を防ぐためには、食後の血糖値の上昇を抑えることが重要です(前述参照)。

調理方法によってもAGEsの生成量は大きく異なります。一般に生肉の状態は少なく、加熱の温度が高く時間が長いほど増加します。特に、高温で調理した肉料理はAGEsを多く含みます。例えば同じ牛肉でもステーキ焼くより揚げるとAGEsの生成量が多くなります。

また、焦げた部分はAGEsが高濃度で含まれるため摂取を控えることが望ましいとされています。さらに、ソーセージやベーコンといった加工食品は製造過程で高温処理されることが多くAGEsを多く含む傾向にあるため、過剰摂取には注意が必要です。

「制限」ではなく「バランスを

最後に、専門のお話から、「糖」に関する全般的なアドバイスをいたしますか？」
現在、インターネット上では、過度な食事制限の勧めや「糖質は悪い」といった極端な主張。さらには、根拠の不確かなサプリメントの情報が氾濫しています。特に若年層を中心に、糖質を極端に制限し、短期的な体重減少を目指す傾向が見られます。それが長期的に健康に良いとは限りません。

先に述べたように、日本人は米を主食とする炭水化物中心の食文化の中で暮らしてきました。日本人の体は炭水化物を主要なエネルギー源として生活するに比較的適応して来たと考えられています。

特定の栄養素を極端に避けるのではなく、玄米や全粒粉パン、野菜、豆類等を含む多様な食材をバランスよく摂取することが、糖尿病・高血圧・脂質異常症等の予防や進行抑制に有効であると考えられます。私たちの伝統食である日本食は、その点でも世界的にも注目されています。

「どうもありがとうございました。」